

Beim Lesen der folgenden Zeilen handelt es sich um eine kreative Übung für Ihren Nacken.

Drehen und wenden ist nicht erlaubt, mal links, mal rechts drehe man sein Haupt. Das Ganze langsam zu tun ist natürlich erlaubt.



Lebe den Augenblick...

...denn was kommen wird ist unsicher und was gestern war ist Geschichte die wir nicht mehr ändern können, aber daraus lernen.

„Ich sage ja zum Leben, ja zur Liebe, ja zum Glück und ja zu mir.“

Ich tue hier und jetzt nur Dinge, bei denen ich meine wertvolle Zeit auch richtig und sinnvoll nutze.

Ich weiß, dass ich mein wundervolles Leben nur genießen kann, wenn ich im Heute lebe.

Das Leben ist für mich eine wunderbare Herausforderung, ein Rollenstück von dem ich auch ein Stück weit Regisseur sein kann.

Ich weiß, dass ich die Welt nur verbessern kann wenn ich heute damit bei mir anfangе.

Ich liebe das Leben und übernehme die Verantwortung für alle meine Gedanken, Worte und Taten.

Die gute Zeit fällt nicht vom Himmel, sie liegt in unserem Herzen und in unseren Gedanken, denn diese sind es, die unserer Seele die Farbe geben.

Was ich mache mache ich mit Begeisterung, so besteht die größte Chance das ich aus meinem Dasein etwas Besonderes mache.

Verträume nicht dein Leben, lebe deine Träume.

Du kannst dir Ziele in der Zukunft setzen, aber leben kannst du nur im Heute.

Die beste Zeit war nicht, und die beste Zeit kommt nicht, denn jetzt ist meine Zeit.“



GESUNDMACHEREI®

Kompetenz in Gesundheit und Wohlbefinden